

VUOI VIVERE PIÙ A LUNGO? BASTA SEGUIRE QUESTE

Non saltare le vaccinazioni perché ti proteggono da gravi malattie.

Concetta Desando

Milano, maggio

Vivere a lungo, mantenendosi in forma non è un dono inatteso né dipende soltanto dal dna. «Se si adotta uno stile di vita sano e si seguono alcune semplici regole si possono guadagnare fino a dieci anni in più», dice il dottor Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro medico Santagostino di Milano.

● **I VACCINI** Si devono fare fin dai primi anni di vita e proteggono da malattie gravi: sono quelli contro poliomielite, difterite, tetano ed epatite B. Vanno consigliati anche quelli che contrastano le malattie esantematiche (come morbillo e rosolia) e contro il meningococco C, che può causare la meningite. «Sfatiamo un mito: i vaccini non sono pericolosi, sono bene tollerati e di certo non causano autismo. Semmai stimolano il sistema immunitario e allungano la vita», dice Cucchi.

Proteggi le bimbe dal papillomavirus

Da pochi anni è stato introdotto anche il vaccino contro il papillomavirus (da fare alle bambine dopo i 9 anni). Consigliato anche quello antinfluenzale per gli over 65 e a chi soffre di diabete, malattie cardiovascolari o respiratorie: «Se un'influenza in una persona sana e giovane si supera senza problemi, per queste persone può accompagnarsi a complicanze pericolose come polmoniti, insufficienza renale, scompenso cardiaco». Ecco perché nei cosiddetti soggetti a rischio il medico raccomanda sempre la vaccinazione.

● **PREVENZIONE** «Scoprire una malattia nella fase i-

niziale significa contrastarla e, spesso, sconfiggerla. Per questo, qualsiasi persona, anche se si sente in buona salute, dopo i 40 anni, deve fare le analisi del sangue ogni due anni: per tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi e il livello di glicemia nel sangue. Da controllare anche la pressione arteriosa: basta misurarla ogni 3 o 4 mesi per valutare possibili casi di ipertensione. Dopo i 40 le donne, oltre alla frequente autopalpazione del seno, dovrebbero effettuare ogni 24 mesi pap test e mammografia. Consigliabile anche un controllo dei nei, da ripetere ogni due anni.

A ogni età servono controlli mirati

Dopo i 55-60 anni, è importante fare un controllo delle funzioni cognitive attraverso alcuni test che valutano eventuali segni di affaticamento cerebrale. Importante, poi, a questa età è fare gli screening per il tumore del colon (con la ricerca del sangue occulto nelle feci e la colonscopia).

● **A TAVOLA** Una sana alimentazione significa innanzitutto mantenere il peso forma: obesità e sovrappeso aumentano le possibilità di sviluppare patologie cardiovascolari e diabete. «Inoltre sono sconsigliate le abbuffate: aumentano l'indice glicemico nel sangue, causando un iperlavoro di fegato e reni», dice l'esperto. Per quanto riguarda i cibi, si a pochi carboidrati, poca carne rossa, molta frutta e verdura, legumi e pesce; no a cibi raffinati, precotti e confezionati, perché contengono un'alta quantità di zucchero e grassi. Non esagerate con i surgelati: i sistemi di conservazione fanno perdere vitami-

SIATE ATTIVI

Una coppia matura si dedica al giardinaggio. Tenersi attivi fisicamente e mentalmente con un hobby, meglio ancora se all'aria aperta, aiuta a mantenere in salute il metabolismo e pure le capacità cognitive. Un'altra scelta importante? Non isolatevi dal mondo. Trascorrere tempo in compagnia permette di tenere alla larga il rischio di demenza.



cura di sé nel modo giusto aiuta. Ovviamente, prima di tutto, serve fare prevenzione

REGOLE E POTRAI GUADAGNARE FINO A DIECI ANNI

Riduci i grassi e gli zuccheri e fai movimento: così proteggi il cuore

ne e sostanze nutrienti. No all'abuso di bibite dolci e gasate: contengono sciroppo di mais ricco di fruttosio che crea dipendenza e favorisce obesità, malattie cardiocircolatorie e malattie del fegato. «A chi mangia in orari di lavoro», dice il medico, «sconsiglio di mangiare panini tutti i giorni: preparate un pasto la sera prima, con verdura o legumi, e portatelo con voi. Utili da aver con sé pure noci e mandorle, ideali per uno spuntino».

● **SPORT** La vita sedentaria favorisce l'obesità e l'insorgere di patologie cardiovascolari (ictus e infarto). «Bisogna riuscire a ritagliarsi almeno mezz'ora al giorno per fare attività fisica: basta anche una passeggiata», dice l'esperto. Lo sport mantiene in buone condizioni cuore, ossa, muscoli e stimola il rilascio di endorfine: sostanze che agiscono sul buon umore e, allontanando lo stress, evitano la comparsa di disturbi come dermatiti, coliti e cefalee causate da ansia e nervosismo.

Due killer silenziosi da combattere

● **FUMO E ALCOL** Le sigarette non solo sono tra le cause principali di cancro, ma favoriscono anche problemi respiratori, mal di testa, aumento di peso, patologie delle cavità orali, compromissione della qualità del sonno. Per quanto riguarda l'alcol, basta non esagerare: gli alcolici intossicano l'organismo, possono infiammare le mucose dell'apparato digestivo e, in grandi quantità, creano problemi al fegato. Sì, invece, a un bicchiere di vino rosso durante il pasto: non solo è piacevole, garantisce anche preziose sostanze antiossidanti. ◆

Pare che la metformina, usata per il diabete, agisca come un elisir

TUTTI CENTENARI GRAZIE A UN FARMACO?

Per la prima volta in Italia, nel 2015, la speranza di vita della popolazione è diminuita rispetto all'anno precedente. Il dato non è certo clamoroso (si è passati da 80,3 a 80,1 anni per gli uomini e da 85 a 84,7 anni per le donne) ma rivela comunque un'inversione di marcia



poco rassicurante. Secondo il rapporto Osservasalute 2015, il calo è dovuto al fatto che gli italiani fanno sempre meno prevenzione, mangiano male e ingrassano. Oltre a correggere lo stile di vita, esistono soluzioni mediche al problema?

✓ **NUOVE FRONTIERE** I biologi puntano su un medicinale, la metformina: tradizionalmente utilizzato nella terapia del diabete, pare essere in grado di allungare la vita. A conferma di questa ipotesi ci sono gli

studi condotti sui topi. Grazie a questo farmaco i roditori riescono a vivere quasi il 40 per cento più a lungo, giovando anche di un effetto rinforzante sulle ossa. Inoltre, si è osservato che i pazienti diabetici trattati con la metformina tendono a vivere più a lungo e questo risultato

non dipende dal controllo della glicemia che si ottiene con la terapia. La sperimentazione sul medicinale come "elisir di lunga vita" è attualmente in corso, ma se si arrivasse a un traguardo sarebbe rivoluzionario. Infatti, se si riuscissero a curare tutti i tumori, l'aspettativa di vita aumenterebbe di appena 3 anni; ma qualora si potesse rallentare il processo di invecchiamento di tutte le cellule, la durata della vita crescerebbe in modo assai considerevole.

IN PILLOLE

L'IPERATTIVITÀ SI CURA CAMBIANDO ABITUDINI

Passare al massimo due ore al giorno davanti a computer e Tv, dormire tra 9 e 11 ore, fare un'ora al giorno di sport e bere da 7 a 10 bicchieri d'acqua: sono abitudini che possono aiutare bambini e ragazzi affetti da sindrome da iperattività e deficit di attenzione. A dirlo è uno studio dell'American University di Washington che collega la patologia anche a un cattivo stile di vita.



BERE TÈ ALLA MENTA RINFORZA LA MEMORIA

Il tè alla menta non è solo rinfrescante. È anche in grado di rinforzare la memoria a lungo termine e, in generale, le capacità cognitive. A rivelarlo è uno studio della Northumbria University di Newcastle, in Inghilterra. Sempre secondo gli stessi ricercatori, al contrario, la camomilla, che ha notoriamente effetti sedativi, riduce la memoria e la capacità di concentrazione, mentre l'olio essenziale di rosmarino è un altro rinforzante.

PIÙ MAGRE CON LATTE E YOGURT A COLAZIONE

Mangiare latte e yogurt a colazione aiuta a perdere peso e a contrastare il diabete di tipo 2. A sostenerlo è uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Tel Aviv, in Israele. Infatti, secondo i ricercatori, le proteine presenti nei latticini, sarebbero in grado di aumentare il senso di sazietà e persino di aiutare a tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue.

